

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КАК ФАКТОР РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

И.Е. Анпилов

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Смоленск, Россия

Успешность многолетней спортивной подготовки во многом обусловлена природными задатками индивида и правильным выбором и распределением во времени педагогических воздействий на протяжении всей спортивной карьеры атлета. Однако практикующие тренеры очень часто форсируют тренировочный процесс с целью достижения результата в максимально короткое время. В результате такого подхода к тренировке, спортсмены вынуждены заканчивать спортивную карьеру сразу после перехода из категории юниоров в категорию взрослых спортсменов.

В хорошо известной специалистам работе «О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов» (1983) М.Я. Набатникова аргументировано доказала, что прирост спортивной результативности применительно к подготовке юных спортсменов сам по себе не является показателем эффективности тренировки. Автор выдвинула тезис о правомерности использования в качестве основного критерия эффективности при оценке оптимальности различных систем подготовки спортивного резерва достижение занимающимися модельных характеристик разносторонней подготовленности, которое является достаточно надежным признаком отсутствия преждевременного форсирования тренировочного процесса. Другими критериями оптимальности тренирующих воздействий было предложено считать своевременность достижения очередных ступеней спортивного мастерства (разрядных норм) в соответствии с установленными для конкретной спортивной дисциплины константными возрастными границами.

Следует отметить, что развитие организма носит волнообразный, гетерохромный характер, это проявляется в наличии сенситивных периодов развития.

В поисках понимания сущности феномена сенситивности были проведены многочисленные исследования. В результате было установлено, что сенситивный период – это временной диапазон, максимально чувствительный и благоприятный для развития той или иной функции, той или иной способности человека. Также выявлено, что эффективность тренировочных воздействий существенно повышается при их совпадении с периодами естественных ускорений в развитии тренируемой функции и (или) обеспечивающих это развертывание систем организма человека и существенно снижается или стагнируется при их несовпадении. При таком несовпадении возможен да-

же эффект детренировки для той функции, которая имеет ритмологические основания для интенсивного, ускоренного развития в данный период онтогенеза или стадии спортивной подготовки, но не развивается из-за того, что содержание тренировки уже переполнено неадекватными для этой функции нагрузками.

Основываясь на высказываниях М.Я. Набатниковой, В.П. Черкашин отмечает, что при реализации индивидуального подхода в тренировочном процессе к чувствительным периодам необходимо относиться как периодам развития «стратегического запаса» резервных возможностей.

Никитушкин при рассмотрении вопроса о тренировке на различных этапах многолетней подготовки считает, что учет морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценка темпов их развития в чувствительные периоды необходимы только на ранних этапах спортивной подготовки (этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации). А на более поздних этапах (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования) необходима разработка комплексных критериев в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности.

Между тем, следует отметить, что этап углубленной специализации приходится на период с 15-16 до 18-19 лет. В этот период у юношей наблюдается чувствительный период развития силовых способностей. Если взять во внимание тот факт, что результативность в скоростно-силовых видах обеспечивается в равной степени как скоростным, так и силовым компонентом, то этап углубленной специализации, в беге на короткие дистанции, является одним из ключевых, и, нерациональное использование этого периода подготовки не будет способствовать раскрытию потенциала спортсмена.

Таким образом, вопрос о рационализации спортивной подготовки в беге на короткие дистанции остается открытым, ее нынешняя организация мало согласуется с закономерностями развития физического потенциала человека. Требуется разработка технологии построения тренировочного процесса на этапе углубленной специализации с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена.